



## **Bewusstsein gegen Stress - ein wirksamer Weg zu mehr Lebensqualität**

1

Die Technisierung und noch mehr die Digitalisierung wirken zerstörerisch auf unsere unterschiedlichen Lebenswelten. 7/24 - die immerwährende Verfügbarkeit, zwingt uns jederzeit on-line zu sein, bestimmt über uns und unser Leben. Wir denken, wir haben keine Wahl oder können keine Grenzen setzen.

### **Äußerer Stress mutiert zu innerem Stress**

Die Geschwindigkeit der Informationsflüsse nimmt weiter rasant zu und wir versuchen zu folgen. Stressforscher prognostizieren, dass künftig noch mehr als bisher kontinuierliche Präsenz und Flexibilität gefordert ist. Und der Mensch hält bis an die Grenze der physisch-psychischen Belastbarkeit mit - oder versucht es.

Das Resultat: Wir sind vergleichbarer, kontrollierbarer, leichter zu steuern und austauschbarer.

Je mehr wir dem äußeren, steigenden Druck mehr und mehr nachgeben, desto stärker wächst zeitgleich unser innerer Druck exponentiell an.

Warum ist das so?

Wir sind zu sehr mit dem beschäftigt, was um uns herum geschieht und gesteuert von Außenreizen wie Überstunden, Lärm, Konsum, Verpflichtungen, Mitarbeiterfreisetzungen... Durch unsere Geschäftigkeit im Außen haben wir keine Kapazität mehr für unsere lebenswichtige Innen-Orientierung oder eine reflektive Selbstwahrnehmung.

Beides würde uns unsere inneren Zustände wie beispielsweise Perfektionismus, Verlust-/Versagensängste, Bewertung/Entwertung, übermächtige Antreiber aufzeigen. Dabei vergessen wir, dass unser Äußeres nur der Spiegel unserer Persönlichkeitsstruktur ist.

2

Unser Ego liebt Lob, Bestätigung, Anerkennung und will gesehen werden. Und wir spielen ideenreich und aktionsbereit mit. Die Echtzeitreaktionen unserer Umwelt befeuern unser Belohnungszentrum im Gehirn (*Nucleus accumbens* im *limbischen System*) und folglich fühlen wir uns erfolgreich, stark, wohl und wahrgenommen. Ein flüchtiges, virtuelles Kompensationsverhalten, das ständig neue Energie benötigt.

## Virtuelle Welten vs. Realität

**Realität** ist, dass sich unser Körper evolutionär immer noch in der Steinzeit befindet: Der Hirnstamm (*Lizard Brain - Fight or Flight*) ist immer noch wesentlich verantwortlich für unser Wohlbefinden. Die Grundbedürfnisse des *Lizard Brain* sind Sicherheit, Wärme, genügend Nahrung und Geborgenheit.

Die Sicherstellung dieser Grundbedürfnisse ist oberste Prämisse für unser (Über-)Leben. Jede unserer Handlungen

zielt darauf ab wenigstens einer dieser Punkte zu befriedigen. Die Befriedigung spüren wir dann direkt körperlich: wir sind zufrieden, fühlen uns wohl.

**Virtuelle Welten** versagen uns diese realen, körperlich spürbaren Belohnungen. Wenn der Kick fehlt, sind wir im Mangel, kriegen nie genug. Unser limbisches System\* ist in der Dauer-Dopaminproduktion, damit wir unzufriedene, unangenehme Gefühle nicht spüren müssen.

Um uns wieder positiver fühlen, brauchen wir neue Thrills, intensivere Belohnungen und Bestätigungen. Wir strengen uns also noch mehr an, sind noch schneller und perfekter.

Ist unsere Euphorie verpufft, lässt die *Dopaminwirkung* nach und wir empfinden unangenehme Leere. Der Mangel an körpereigenen Drogen (*Hormone, Neurotransmitter*) zieht uns in eine Spirale, aus der wir nur schwer rauskommen - Rausch wird zur Sucht.

## **Du erschaffst deine Realität**

Da wir nicht gelernt haben, dass diese selbst kreierten Zustände ungesund für uns sind, treiben unseren Stresspegel kontinuierlich höher. Ein Teufelskreis, der dem Effekt von Süßstoff auf unseren Körper gleicht:

Durch Zuckerersatzstoffe suggerieren wir dem Gehirn die Aufnahme von Zucker. Körpereigenes Insulin wird bereitgestellt. Da kein Zucker vorhanden ist, baut sich das Insulin nicht ab und der erhöhte Insulinspiegel forciert Heißhunger auf Süßes bzw. Kohlehydrate.

\*mit dem Hirnstamm verbunden; verantwortlich für Neurogenese, Gedächtnis, Lernen, Antrieb und steuert die vegetative Regulation der Nahrungsaufnahme, Verdauung und Fortpflanzung

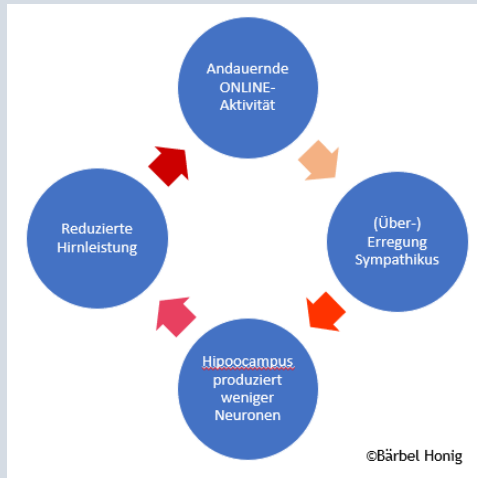
Auch unsere durch Über- oder Dauerstressung produzierten inneren /seelischen Defizite: Gleichen wir die nicht aus, verhindern wir unseren natürlichen, evolutionären *Fight-or-Flight-Reflex*, unser Körper reagiert mit *Freeze Response*.

Die *Freeze Response* des Körpers soll eine Überhitzung unseres Organismus verhindern und lässt uns im wahrsten Sinn des Wortes ‚einfrieren‘: Wir haben weniger Energie, fühlen uns antriebslos, leiden unter Appetit- und Schlaflosigkeit, sind leicht reizbar oder gereizt.

Als moderner, digitalisierter Mensch können wir diesen natürlichen Mechanismus eventuell schlecht akzeptieren und machen trotzdem weiter. Nicht umsonst stehen Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Burn-out, Depression oder langfristig Demenz so hoch im Kurs.

## Dauerstress im Gehirn ist wie ewiger Marathonlauf

Die Wirkungen von Dauerstress auf Gehirn und Körper sind neurobiologisch bestens erforscht:

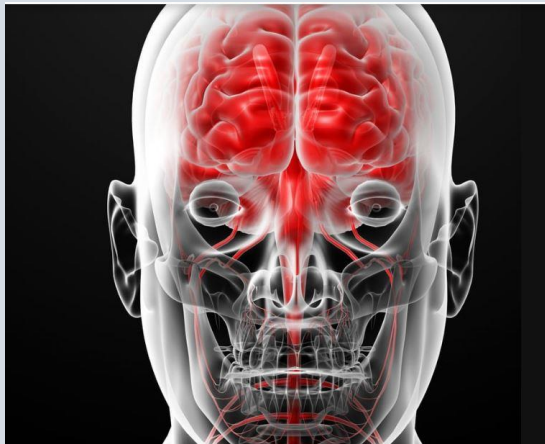


Dieser Kreislauf senkt die Produktion von grauen Hirnzellen und produziert mehr weiße Hüllzellen. Diese verhindern erfolgreich die Bildung neuer neuronaler Verknüpfungen (Netzwerke). Unsere Hirnplastizität nimmt drastisch ab und damit unsere Fähigkeit flexibel und gelassen zu reagieren. Als natürliche, clevere Gegenmaßnahme steigert die *Amygdala* (Verarbeitung von Stress) wiederum die Produktion von grauen Hirnzellen, jedoch ... Angstreaktionen und Affekthandlungen nehmen zu.

Langfristig erfolgt die Sauerstoffversorgung primär in den Gehirnbereichen, die unser Körper für *Fight-or-Flight-Reaktionen* (Blutdruck, Muskeln, Reaktion) benötigt. Die *Amygdala* arbeitet auf Hochtouren und der *Präfrontale Cortex* (PFC; auch Stirnhirn genannt) bleibt energetisch unterversorgt, da logisch-rationales Denken viel Konzentration und Energieaufwand erfordert.

5

**! Stress entzieht dem Gehirn massiv Energie !**



Präfrontaler Cortex (rot); Quelle: colourbox

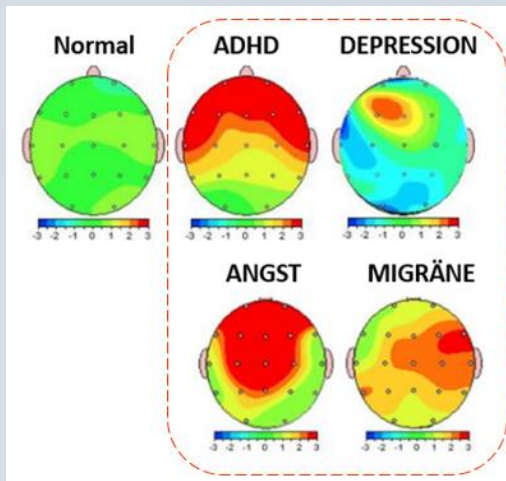
Das Ergebnis: Ein *daueraktiver Sympathikus* und der *Fight-or-Flight-Response* verhindern ergebnisorientiertes Denken und vorausschauendes Handeln, Entspannung. Wir greifen stattdessen auf steinzeitliche Verhaltensmuster und Reflexe zurück. Wir fördern rigide Denkmuster, kurzfristiges Denken und Tun, was eine Risikoabschätzung und Präsenz vermindert oder verhindert.

Sehr gut beobachten können wir genau dies in hitzigen Konfliktsituationen: *Cortisol, Noradrenalin und Testosteron* bewirken affektiv-impulsive Bauchentscheidungen. Beispiele dafür: sich unkontrolliert anschreiende Kontrahenten oder riskantes Überholen kurz vor der Kurve wider besseres Wissen.

## Dauer-Stresser schädigen ihre Hirnstrukturen

6

Gehörst du zu den Dauerstressern? Dann könnte dein Gehirn so aussehen:



QEEG Brainmapping. Rote Bereiche = hoch aktive Hirnareale; Quelle: NINH

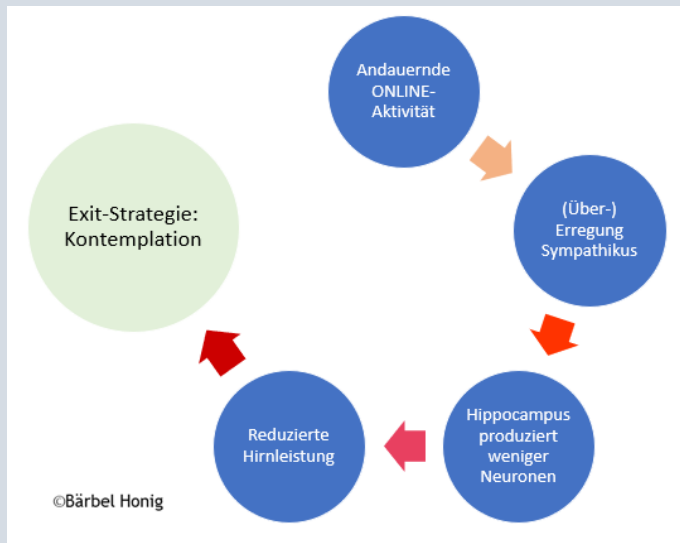
Mit anhaltender Stressdauer sinkt unsere Stressschwelle - bereits geringe Trigger reichen aus, um unser Stresssystem ‚anzuheizen‘. Dieser Mechanismus lässt ganze gestresste Hirnareale degenerieren oder sogar absterben. Insbesondere im *PFC* geschieht dies.

Durch unser andauernd überforderndes Verhalten senken wir auch unseren *Serotoninspiegel*: Wir lernen schlecht, vergessen viel, sind unkonzentriert und kommen nicht in eine regenerative Entspannung. Schlafstörungen, Essstörungen, Süchte oder depressive Verstimmungen begleiten unseren Alltag.

## Heilsame Investition in dein Gehirn: Kontemplation

2003 entstand innerhalb der Neurowissenschaften ein neuer Forschungszweig: Die *Kontemplativen Neurowissenschaften*.

7



Wissenschaftler, Buddhisten, Theologen und Zukunftsforscher erforschen seitdem gemeinsam die neuronalen Wirkungen von *Meditation*, *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, (therapeutisches) *Yoga*, *Entspannungstechniken*, *EMDR*, *Hypnose* (Suggestionen/Trance), *Körperarbeit/-therapie*.

Die Forschungsergebnisse und Studien zeigen beispielsweise, dass nur 30 Minuten tägliche Meditation in acht Wochen die grauen Hirnzellen im *Hippocampus* vermehren. Aktiviert werden auch Hirnarealen, die für Selbstwahrnehmung, Mitgefühl und Introspektion verantwortlich sind. Und durch die normalisierte Hirnaktivität der *Amygdala* wandelten sich Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen in Ruhe und Gelassenheit.

Allerdings braucht unser Organismus konstanten Input über acht Wochen hinaus, damit die Wirkung nicht wieder ausschleift. Dabei helfen bewusst initiierte Alltagsbreaks (z.B. durch Apps wie *mindbell*, *pranabreath*) und Achtsamkeitsübungen. All das spielt eine essentielle Rolle für die Erhaltung der Neuroplastizität und unsere Gesundheit.

## **Neuroplastizität statt Regidität**

Fakt ist, dank der neuroplastischen Fähigkeiten unseres Gehirns sind wir grundsätzlich zur lebenslangen Neugestaltung und Regeneration fähig. Das bedeutet:

- Jede\*r kann die eigene Gehirngesundheit aktiv beeinflussen.
- Positive Effekte im Gehirn sind sehr schnell sicht- und fühlbar (mehr Wohlbefinden und signifikante Steigerung der Lebensqualität).



- Achtsamkeit schult unser Bewusstsein für unterdrückte Gefühle, unterstützt deren Verarbeitung und kann diese effektiv regulieren.
- Über den Hirnstamm haben wir die Möglichkeit zur selbstständigen Regulation unseres Nervensystems (Sympathikus/Parasympathikus).
- Regelmäßige, bewusst genutzte Verabredungen mit dir selbst, verlangsamen den Herzrhythmus und erhöhen die Herzratenvariabilität (je variabler das Herz schlägt, desto geringer anfällig sind wir für Stress/Überforderung/ Sucht-Aktionismus).
- Selbstregulation entspannt den Muskeltonus, die Faszien und die damit verbundenen Organe. Körperschmerzen nehmen rapide ab oder verschwinden ganz.

9

Und all das ohne sich als Mönch im Kloster zurückzuziehen.



Quelle: David Lazar

# Überlistung des inneren Schweinehundes

Der erste wesentliche Schritt die eigenen ‚Komfortzone‘ Dauerstress zu verlassen, ist eine bewusst gelenkte Verhaltensänderung. Dazu müssen wir eine entspanntere Blaupause von uns als Ziel deklarieren und mit festem Willen anvisieren.

Sehr einfach aber dennoch höchst wirksam geht das mit den beiden folgenden Methoden:

1. Tranceinduktion durch Hypnose (oder Selbstsuggestion)
2. Therapeutische Meditation

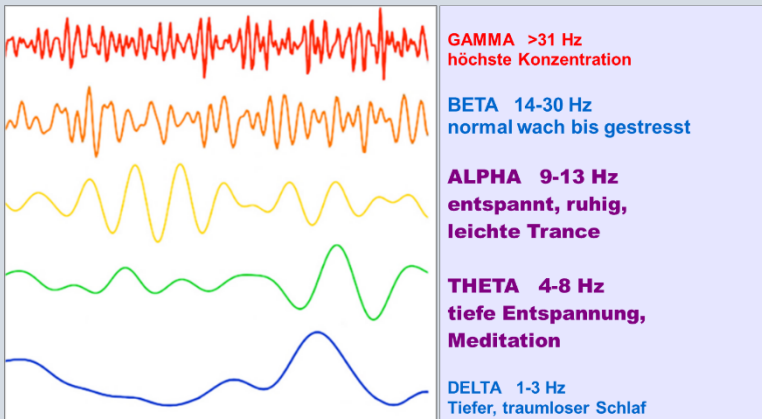
Trance durch Hypnose	Therapeutische Meditation
Geführter fokussierter Trance-zustand	Achtsamkeitsbasierte Aufmerksamkeitsfokussierung
<b>Ziel: Abschwächung / Lösung</b> eines bestimmten <b>Zustandes/ Problems</b>	<b>Ziel: Bewusstheit</b> über das eigene Sein erlangen -> <b>Einheit Körper, Seele und Geist</b>
Durchführung durch a) <u>HypnotiseurIn</u> b) selbst induziert	Anfangs geführt durch a) <u>MeditationsCoach</u> b) später in Eigenregie
Trancezustand stellt <b>gezielten Zugang zum Unterbewusstsein</b> (Emotionen/Prozesse) her	<b>Bewusste, nicht-bewertende Beobachtung</b> von dem was ist. Zugang zum Unbewussten.
Wachlogik, Denken und Verstand werden runtergefahren; <b>Beruhigung Präfrontaler Cortex</b>	<b>Aktivierung des Präfrontalen Cortex</b> ; Steigerung Gewahrsein; Subjekt + Objekt verschmelzen
<b>Gezielte Änderung Denk-/Gefühls-/Verhaltensmuster durch Suggestion</b> ; Verankerung neuer Informationen	<b>(Selbst-)wertschätzendes Anerkennen von Mustern und liebevolle Transformation</b> ((Selbst-)Mitgefühl)
<b>Klar definierter Zeitrahmen</b>	<b>Fortwährend, lebenslang</b>
<i>„ich bin meine Gedanken, Gefühle“</i>	<i>„ich habe Gedanken, Gefühle“</i>

©Bärbel Honig

## Also was jetzt? Hypnose? Therapeutische Meditation?

Grundsätzlich wirken beide Methoden beruhigend und/oder lösend auf den Gesamtorganismus und rufen eine Veränderung in der Hirnwellenfrequenz und somit in der Gehirnstruktur (s. Abb. Scan) hervor. Regeneration und Neuroplastizität setzen zwischen Alpha bis Delta ein.

### Hirnwellen und Hirnfrequenzbereiche



Quelle: Joe Dispenza

11

## Ziel und Wirkung Hypnose

Hypnose dient dazu einen fokussierten Trancezustand (Alphabereich) zu erreichen, um so einen Zugang zu unbewussten Gefühlen, Prozessen und natürlichen Ressourcen zu bekommen.

In der Hypnose wird primär der *PFC* beruhigt (Wachlogik/Verstand), so dass das Gehirn sehr aufnahmebereit ist und Suggestionen leichter verankert werden können.

Eine Hypnose ist klar thematisch abgegrenzt und kommt zeitlich begrenzt zum Einsatz. Zum Beispiel bei Ängsten (Prüfungen, Autofahren etc), zur Leistungssteigerung, Abnehmwunsch, Nikotinentwöhnung, Gefühlsmodulation, Affektraining, Schmerzregulation/-reduzierung, Blockadenlösung.

## **Ziel und Wirkung *Therapeutische Meditation***

Diese Methode arbeitet auf allen Ebenen unseres Organismus (Körper, Geist, Seele). Der *PFC* wird bewusst im Theta-Bereich aktiviert. Dadurch sind wir in der Lage uns anders zu erleben und wir erfahren uns als Einheit und nicht mehr im Mangel und getrennt-von (ich - du). Unterschiedliche Meditationsarten beruhigen Geist, verlangsamen oder stoppen unseren Gedankenfluss - wir ruhen im wertfreien Gewahrsein, in dem die Trennung zwischen Selbst & Objekt aufgelöst wird. Wir *sind*.

12

Im Kontext der *Therapeutischen Meditation* lernen wir unserer inneren Stimme zu lauschen. Daraus entwickelt und transformieren wir uns und lassen Muster und Prägungen hinter uns. Die meditative Veränderung unserer Bewusstseinszustände bewirkt eine Umstrukturierung im Gehirn und im Körper.

Therapeutische Meditation löst Blockaden, die durch Anhaftung oder Ablehnung entstanden sind. Energie fließt wieder stärker und durchdringt alles, was wir sind. Wir entwickeln eine neutrale Metaposition (Beobachter) und sind fähig zu Selbstreflexion und Selbstregulation. Klarheit stellt sich ein.

Gedanken und Gefühle lösen sich von „ich bin mein Gedanke/Gefühl/Schmerz/Leid“ hin zu „ich habe diesen Gedanken/das Gefühl oder Leid/den Schmerz“. Diese Erkenntnis fördert unsere Selbstwirksamkeit.

Meditation ist Prozess orientiert und lebenslanger individueller Freiheitsprozess zur Erreichung eines inneren Friedens (Selbstfindung) für Selbst-Bewusstheit und ein selbstbestimmtes, glückliches Leben.

Therapeutische Meditation ist wirksamste und nachhaltigste transformierende Methode und gibt 100% Lebenssinn.

## **Arten *Therapeutische Meditation***

Therapeutische Meditationen werden angeleitet und unterscheiden sich in der äußerlichen Form:

13

### • Körperlich-passiv, unbewegt

#### - Achtsamkeitsmeditation

Einsicht, Klarheit, absichtslos, nicht wertend, beobachtend  
-> Wirkung: gesteigerte Konzentration, Entspannung)

#### - Zazen

sitzend, wertungsfreie Bewusstheit im Jetzt -> Wirkung:  
fördert Aufmerksamkeit, reduziert Stressempfinden,  
verbessert die emotionale Stabilität

#### - Samatha-Meditation

geistige Ruhe, stilles Verweilen, Achtsamkeitsübung; dem Geist erlauben klar & ruhig zu werden, der Atem ist das Konzept dazu „Wenn ich einatme, bin ich mir bewusst, dass ich einatme. Wenn ich ausatme, bin ich mir bewusst, dass ich ausatme.“  
-> Wirkung: Selbstwahrnehmung durch Atmen, Gedankenstopp

### - Body Scan

liegend, stehend, sitzend wandert das Bewusstsein durch den Körper und nimmt physiologische Zustände wahr -> Wirkung: Körpergefühl stärken, Selbstbeobachtungskompetenz ohne verändern zu wollen)

### - Metta-Meditation (liebende Güte)

sitzend mit geschlossenen Augen wohlwollend für sich selbst, für die Liebsten, Bekannte, Nachbarn, Feinde & alle Wesen  
-> Wirkung: Aktivierung Wohlfühlzentrum (Oxytocin, PFC) & Belohnungszentrum im Hirn, Bewusstwerdung ‚alles ist eins‘, Steigerung Beziehungsfähigkeit, Beruhigung Amygdala)

### - Atem-Meditationen\*

sitzend, liegend, stehend; stellen eine Verbindung zwischen Körper & Geist her, um so den störungsfreien Fluss der Lebensenergie zu ermöglichen. -> Wirkung: Veränderte Atemrhythmen bewirken Gefäßerweiterung, verbesserte Durchblutung, lösen Blockaden; bewusste Atemsteuerung stärkt das Gefühl der Selbstregulation & Selbstwirksamkeit)

### - Klang-Meditationen

Klang ist energetische Schwingung und kann Körperzustände beeinflussen. Der Körper synchronisiert sich mit der Schwingung durch Chanten, Tönen, Klangschalen etc.

## ● Körperlich-aktiv, bewegt

### - Geh-Meditationen (Zazen)

Meditierende machen gleichmäßige Schritte langsam und bewusst. Sie sind genau da, wo sie sein wollen. Gut in den Alltag integrierbar. -> Wirkung: Körperbewusstsein, Erdung Selbstbewusstsein, Aktivierung & Harmonisierung beider Hirnhälften, Steigerung Selbstwirksamkeit, Gelassenheit, stimuliert den senso-motorischen Cortex

\*Conscious Breathing, Pranayama, Holotropes Atmen etc.

©Bärbel Honig | [www.honig-coaching.de](http://www.honig-coaching.de) | [www.tiefbewegt.com](http://www.tiefbewegt.com)

## - Bewegungsmeditationen

Embodying/Wellbeing, Windmühlen-Meditation, Kundalini-Meditation, 5-Rhythmen-Tanz uvm.

-> Wirkung: Verbindung von Körper & Geist, Bewegung folgt dem Atem, spielerischer, ganzheitlicher Kontakt. Fördert 3-dimensionales Körperbewusstsein, Körper + Raum, Abgrenzung (innerlich/äußerlich), eigene Rhythmen/Stimmungen erleben/zulassen/ausdrücken; Wirken auf Vagusnerv (Parasympathikus) & Solarplexus

## Wie geht's weiter?

Du hast eventuell schon einiges ausprobiert um dich aus alten Strukturen zu befreien, aber nichts hat so wirklich funktioniert. Hilfreich und wichtig wären für dich, eine zielgerichtete und konsequente Anleitung.

Ich biete dir gerne den körperpsychotherapeutischen Rahmen oder ein Coaching. Nimm gerne unter 0178 80 80 515 oder schriftlich [Kontakt](#) zu mir auf.

15

Informationen zum *Conscious Breathing* und *Atemmeditation* habe ich [hier](#) verlinkt. Dort findest du auch eine erste Übung.



*Bärbel Honig* 😊

## Newsletter

Wenn du an weiteren spannenden Themen interessiert bist, abonniere gerne meinen Newsletter. Registriere dich [hier](#).



## Mein Meditations-Geschenk für dich:

### Mindful Walking

Genau wie bei der Sitzmeditation geht es beim *mindful walking* (meditatives Gehen) darum, Körper und Geist auf den jeweiligen Augenblick zu fokussieren. Präsent zu sein oder ‚present‘, engl. - was auch Geschenk bedeutet. Der gegenwärtige Moment schenkt dir Klarheit, Ruhe und Wohlbefinden.

Unser Geist produziert durchschnittlich 70.000 Gedanken. Die meisten davon sind vergangenheitsbezogen oder zukunftsorientiert und wiederholen sich ständig in einem unaufhörlichen Strom.

Direkt damit verbunden ist unsere Biochemie - unsere Gefühle. Die, die wir als unangenehm empfinden, sind meist mit behindernden Gedanken oder Glaubenssätzen verknüpft und wir wollen sie am liebsten loswerden. Die Lösung ist aber sie zuzulassen, zu betrachten - dann entsteht ein Wandlungsprozess. Persönlichkeitsentwicklung geht nur mit Bewusstheit.



Präsent im gegenwärtigen Moment zu sein, bedeutet also, du wirst dir deiner Gedanken und Gefühle bewusst. Du steigst damit aus dem unbewussten, hektischen, stressigen Tun aus. Du wirst zu deinem eigenen Beobachter (deines Selbst, nicht deines Ich oder Ego!).

Statt auf etwas oder jemanden im Außen zu reagieren, bleibst du bei dir und entscheidest bewusst, was du sagst, fühlst oder wie du handeln willst.

→ Aus unbewusster Reaktion wird bewusste Aktion.

*Mindfull walking* fördert deine Selbstwahrnehmung und du lernst selbstregulierend und selbstbewusster zu agieren.

Gegenüber der Sitzmeditation hat *mindful walking* klare Vorteile und positive Effekte auf dein ganzes Sein:

1. Bewegung - aktiviert ganzheitlich (Körper-Geist-Seele)
2. Geduld und Ausdauer. Die langsamen, bewussten Schritte fokussieren deinen Geist und entspannen dich
3. Selbstheilung. Gehen an frischer Luft versorgt dich mit Sauerstoff, erhöht das Vitamin-D-Level & die Dopamin-/ Endorphin-/Oxytocin-Produktion - dein Motivationskick!
4. Fokussierung/Konzentration/Ruhe für Geist und Körper.
5. Positive Effekte auf die Verdauung
6. Das erreichte Konzentrationslevel ist perfekt für eine anschließende Sitzmeditation, die dir dann viel leichter fällt.
7. Größter Nutzen: Bildung von neuen Hirnzellen

Übe *mindful walking* überall dort, wo du genug Platz findest  
- am besten in der Natur:

1. Füße dicht zusammen. Die Arme dürfen locker aus den Schultern hängen.
2. Stehe aufrecht und unbeschwert. Atme ruhig und gleichmäßig
3. Deine Augen sind geöffnet, der Blick dabei entspannt.
4. Beginne zu mit langsamen, gleichmäßigen Schritten zu gehen und schau dabei auf den Weg vor dir. Atme.
5. Nach einigen Schritten erweitere deinen Blick hin zu deinem peripheren Blickfeld und nehme bewusst auch diese Umgebung wahr.
6. Was siehst Du alles? Farben, Objekte, Menschen? Nähe? Weite? Nimm nur wahr und bewerte nichts.
6. Nach einiger Zeit beziehe auch Geräusche in deine Wahrnehmung ein. Musik? Klänge? Nah oder weit entfernt?
7. Welche Gerüche gibt es? Atme intensiv durch die Nase ein und aus... Riechst du Angenehmes/Unangenehmes?
8. Verbinde dich zwischendurch immer wieder mit deinen Füßen, deinem Körper.

Dauer: ab 10 Minuten aufwärts - so lange es dir Spaß macht. Anfangs ist es sicher ungewohnt und dein Körper, dein Geist wollen dich sabotieren. Lass dich davon nicht abbringen und vertraue auf die positiven Wirkungen!